



## CENTRAL ASIAN JOURNAL OF LITERATURE, PHILOSOPHY AND CULTURE

eISSN: 2660-6828 | Volume: 04 Issue: 12 Dec 2023  
<https://cajlpcentralasianstudies.org>

### Nafas Olish VA Tovush Atakasi Birinchi Darajali Muhim Moment

*Bekbergenov Zarliq*

*O`zbekiston davlat san`at va madaniyat institute Nukus filiali “Vokal” kafedrasi mudiri*

*Received 4<sup>th</sup> Oct 2023, Accepted 5<sup>th</sup> Nov 2023, Online 27<sup>th</sup> Dec 2023*

#### ANNOTATSIYA

Tovush sifatini ko`zlangan natijada tarbiyalashda ovozni ko`rsata bilish katta ahamiyat kasb etadi. Ko`rgazmali qurollar ko`ra oladigan va sodda bo`lgani uchun ham kerakli kunikmalarni shaxsan topishga majbur etadi. Buning uchun o`qituvchining o`zi yaxshi ovozga ega bo`lishi lozim, o`quvchi esa taqlid qobiliyatiga ega.

**KALIT SO`ZLAR:** Tovush, o`qituvchi, badiiy asarlar, vokal, ovoz tuzilishi, mashq.

Vokal harakatlarni sezgi organlari kompleksi boshqaradi. SHu sababli har bir xonanda nafaqat o`zi chiqarmoqchi bo`lgan jarangini ichki eshitish bilan eshitadi, balki sezadi ham. Har bir xonanda «vokal jarangining tana sxemasiga» ega, unga turli organda va ovoz apparati qismlaridan turli sezgilar kiradi. SHunga ko`ra vokal texnikasining turli tiplari bu sezgilar tizimida turlicha aks etadi. Xonanda sezgilari ancha individual bo`lsa-da, ular orasidan u yoki bu jarang tili uchun xarakterlarini ajratish mumkin.

Xonandani tarbiyalash jarayonida o`qituvchi turli usullardan foydalanadi. Birinchi o`rinda vokal eshitishni tarbiyalash va mukammalalshtirib borishni nazorat bilan barcha vokal sifatlarini rivojlantirish turadi. Talabada xonandalik jarangdorligini to`g`ri tashkil etish haqidagi tasavvurni ishlab chiqish zarur. Ta`lim doimo musiqa materiallari mashq, vokal va badiiy asarlar asosida olib boriladi. To`g`ri tanlangan musiqiy manba tovushni tarbiyalaydi. Mashq bu bilim olishning asosiy vositasi.

Ularni qo`llash talabalar tovushida uchraydigan va tuzatishni talab etadigan kamchiliklarni yo`qotish vositasi bo`lib xizmat qilishi kerak. Ovozga sayqal berish mashqlari – mashqdan badiiy asarlarga o`tish uchun foydali manba hisoblanadi. O`qituvchi tomonidan katta odob saqlagan holda badiiy pedagogik manba tayyorlash talab etiladi. Manbalarni musiqiy, vokal-texnik va ijro qiyinchiliklarini e`tiborga olib tahlil etish – o`qituvchining zaruriy sifati hisoblanadi. Keng ko`lamli musiqiy pedagogik manbalarni egallash va ularni qo`llay bilish – pedagogik faoliyat muvaffaqiyati talablaridan biri. Asarni muvofaqqiyatlari ijrosi uchun o`rganish va ashula aytish usuli katta ahamiyat kasb etadi. O`quvchi asarlar ustida ishlash uslubini keng ko`lamli va turli-tuman repertuarlarni tezroq o`zlashtirib olishi uchun o`rganishi kerak.

Tovush sifatini ko`zlangan natijada tarbiyalashda ovozni ko`rsata bilish katta ahamiyat kasb etadi. Ko`rgazmali qurollar ko`ra oladigan va sodda bo`lgani uchun ham kerakli kunikmalarni shaxsan topishga majbur etadi. Buning uchun o`qituvchining o`zi yaxshi ovozga ega bo`lishi lozim, o`quvchi esa taqlid

qobiliyatiga ega. Biroq taqlid kuylashni o`rganishda majburiy hisoblanmaydi. Masalan, Lamperti xonanda bo`lman, biroq buyuk xonandalarni tarbiyalagan.[1.B.59]

Tovush va muskullarni his etishni nutqiy tushuntirish har doim ham uzini oqlayvermaydi, o`qituvchi ko`pincha qiyoslashga, obrazli ifodalashga qarakat qiladi. Agar ular o`quvchilarga tushunarli bo`lsa qullaniladi va kerakli javob harakatlarini keltirib chiqaradi.

Ovoz imkoniyatlari tembr, tessitura, diapazon, o`tish notalari va primar jarang kabi belgilar yo`nalishiga ko`ra aniqlanadi, shu sababli vokal ishi ovoz va musiqiy imkoniyatlari bilan tanishtirishdan boshlanadi.

Tembr – ovoz bo`yog`i (yumshoq, tez, qulqoq, tarangli, barxat va sh.k.). Tembrga ko`ra har bir ovozga tovushlar bo`yoq tipiga ko`ra iliq va sovuq tonlardan foydalanib rang topish mumkin. Masalan: Bolalar so`roviga ko`ra tovushni randa belgilashadi. Ko`p yillar davomida aynan bir xil ranglar belgilangan. fa – sariq (iliq), sol – ming (mayin), lya – qizil (barqaror, quyuq), si – havo rang, deyarli to`q ko`k (uchuvchan, ba`zan irmoqqa o`xshatiladi), do 2 – oq, mi 1 – havo rang, ba`zan nastarin rangi (sovug), re 1 – jigarrang (bir ovozdan), – (quyuq, iliq), do 1 – qora.

Diapazon tovushlar yig`ilish bilan belgilanib, uni ovoz bilan kuylash mumkin (o`quvchi diapazonini aniqlash). Diapazon chekki yuqori notadan chekka past notagacha masofa. Odatda ishchi (mashq) diapazoni kontsert diapazonidan kengroq.

Tessitura – asar tovushlarining diapazonga nisbatan yuqori joylashuvi. Tessitura turining asardagi diapazon birinchi qilishning balandligi belgilaydi. YUqori baland tovushlar bo`lsa, demak tessitura baland va sh.k.

Diapazonni mashqlarda aniqlash mumkin: bosqichli joylashgan notalar (yaxshisi bitta unli tovushda jarangli undoshlar bilan) uch ovozliliklar (trezvuchie) kuylash. Diapazonni belgilash ovozning o`rta uchastakasidan, sekventsiyon pastga va yuqoriga yarim tonlar bo`yicha boshlash kerak.

Diapazonni beglilashda o`tish notalari aniqlanadi. O`tish notalari, jarang xarakteri, bosh va ko`krak notalari hajmi ovoz tilini aniqlashda hal qiluvchi rol o`ynaydi. Ovoz imkoniyatlari bilan tanishishda va diapazonni belgilashda erkin va tabiiy jarangga ega bitta yo bir nechta tovushni almashtirish mumkin. Bu jarang primar jarang, bunday jarangli tovushlar – primar tovushlar deyiladi. Ovoz tembri va tili ularda yaxshi namoyon bo`ladi. Tabiiy tembrni aniqlash-pedagogning birinchi galadagi vazifasi.

Fiziologik tomonidan xonandaning vokal eshitish asosida qobiqda bir vaqtida ta`sirlangan uchastkalar orasidagi reflektor aloqalar hosil bo`lishi yotadi. Kuylash chog`ida xonanda o`z ovozini eshitadi, ovoz apparati ishi haqida kinestik tasavvur oladi; turli vibratsion xodisalarni sezadi, agar oyna oldida kuylasa, o`z harakatlarini ko`radi va sh.k. Bir so`z bilan turli xil xislarning butun kompleksi bir paytda va ko`p marta harakat qilgani bois bu barcha hislar o`rtasida mustahkam aloqa hosil bo`ladi.

Miya qobig`i harakat hujayrasining qobiqning boshqa sohalari bilan aloqasi Pavlov aytgan kompleks analizator bilan, aloqasi ko`p sonli va turfa keng. «Qobiqning kinestezik xujayralari qobiqning barcha hujayralari, barcha tashqi ta`sirlar kabi organizmning turli ichki jarayonlari vakillari bilan bog`liq bo`lishi mumkin va amalda bog`lanadi ham. Bu harakatlar ixtiyoriyligi, ya`ni fiziologik asosdir». SHunday qilib, ovoz ustida ishlash barcha jarangni nazorat qiluvchi analizatorlar tizimi o`rtasida aloqalar rivojlanishi bilan kechadi.[2.B.39-40]

Sezgi organlari butun ansamqli tovush hosil bo`lish momentida harakatga kelganiga qaramay, ularning ayrimlarigina tovush hosil qilish ustidan ongli nazoratda qatnashadi. YUqorida aytigandek, katta e`tibor

qaratiladigan sezgildargina yaxshi rivojlanadi. Faollik, qaysidir analizator faoliyatiga e`tiborni jamlash aynan shu analizatorning umumiy kompleksda ustuvor rivojlanishga olib keladi. SHu sababli jarangning «tana sxemasida» birinchi planda sezgirlikning turli ko`rinishlari bo`sh, boshqalarda resonator sezishi. Agar shogird e`tibori asosan rezonator sezgilarga qaratilgan bo`lsa, ular vokal sxemada rivojlanganligi va yorqinligiga ko`ra ustuvor o`rin tutadi. Bordi-yu, nafas apparati ishini mushak sezishga e`tibor qaratilsa, demak ular umumiy kompleksda yetakchilik qilishi mumkin va h.k.

U bir maromda, erkin, ovoz hosil qilishda qatnashuvchan barcha sisitemalarning tabiiy muvofiqlashuviga ko`maklashadigan bo`lishi kerak. Faqatgina kuylash bilan bog`liq tashkil etilgan, tinch nafas olish «tayangan» tovush uchun sharoit yaratiladi. Bunday tovush to`liq va chiroyli eshitiladi.

Ovoz hosil qilishdan oldin nafas olinadi, nafasning bu fazosini nazorat qilish mumkin, bu o`qitish uchun juda muhim. Xonandalik nafas olish jarayonida o`pka havoga to`ladi va ovoz apparati ovoz hosil qilishga tayyorlanadi. Xonandalik nafasi shovqinsiz ancha chuqur, yarim esnash tuyg`usi bilan olinadi.

Nafas olganda ko`p miqdorda havo olish yaramaydi, zero tovush berish va ovoz hosil qilish jarayonining o`zi ham qiyinlashadi. Xonanda nafas olishi va chiqarishi nafasni bir zum tutib turishi bilan ajratiladi, keyin nafas chiqarishi boshlanadi. Tovushni qayta yaratishdan oldin nafasni bir zum tutib turish – nafas olish holati, nafas olish pozitsiyasini fiksatsiyalash momenti nafas olish ustanovkasi butun kuylash davomida butun fiksatsion nafas chiqarishda saqlanish kerak, bu nafas tayanchini tashkil etadi. To`g`ri nafas chiqarishning asosiy vazifasi uni ohista, tejamkorona chiqarish ovoz to`qimalari normal ishlashi uchun zarur bo`lgan to`qima osti bo`shlig`ida bosim yaratishdan iborat. Nafasni uni oxirigacha tovushga aylantirib sarflay olish xonandalik nafasini egallaganlik mahoratini belgilaydi.

Vokal-pedagogik amalyotida pastki qovurg`a – diafragmatik, ya`ni aralash nafas olish eng qulay sanaladi. Nafasning bu tipda ko`krak qafasi va diafragma ishga faol kirishadi: nafas olish ularning bir paytdagi harakati bilan kechadi, bu to`liq nafas olish imkonini beradi. Nafas va ovoz to`qimalari o`zaro ta`siri tovush tayanchini belgilaydi. Boshqacha aytganda, xonandalik tayanchi – ovoz apparati barcha qismlari (bo`g`iz, nafas a`zolari va ustki trubka) muvofiqlashgan ishi natijasi.[3.]

Kuylash – musiqiy tashkil etish so`z bilan bog`liq bo`lgan musiqa san`ati. Musiqiy nutq hosil bo`lishida nutq a`zolari: og`iz bo`shlig`i, til, yumshoq tanglay, pastki jaq, bo`g`iz, hiqildoq qatnashadi. Bu a`zolarning (unli va undosh) nutq tovushlarini yaratishga qaratilgan ishi artikulyatsiya (talaffuz) deyiladi.

Talaffuz a`zolari alohida ahamiyatga ega. Bu ovoz apparatining eng harakatchan va irodamizga buysunadigan qismi. Pastki jaq harakati, lablar ishi, yumshoq tanglay holatini ko`ra olamiz. Bu a`zolar ishi avvalo bo`g`iz bilan bog`liq. Talaffuz a`zolari ishi sustligi, xuddi zo`riqish kabi butun ovoz apparati ishiga ta`sir qiladi.

Kuylashda yumshoq tanglay va bo`g`iz ram sozligi juda muhim, zero ongimizga bo`ysungan yumshoq tanglay orqali bo`g`izga uning barqarorligiga ta`sir etamiz. YUMSHOQ tanglayning esnash holatiga kelishi unlilar shakllanishiga sharoit yaratadi, ularning dumaloqlashuviga, tembri, bo`yog`i, yuqori pozitsiyaga ta`sir etadi. YUqori tonlar yumshoq tanglayning baland ko`tarilishi, baland «gumbaz»ni talab qiladi. Bu ayniqsa erkak ovozlarida yuqori tonlarni shakllantirishda muhim. Kuylashga o`rgatish boshdanoq esnashga o`rgatishga qat`iy e`tibor qaratish lozim. esnash nafas olish pozitsiyasining tarkibiy qismi sanaladi.[3.B.145-146]

Artikulyatsiya organlari ishi intensivligi va muvofiqlashganligi nutq tovushlari talaffuz sifati, so`zlar aniqligini diktsiya belgilaydi. Artikulyatsiya apparati ishini shunday tashkil etish lozimki, tez va intensiv

harakatlar, ayniqsa til harakatlari bo`g`izning kuylovchilik ustanovkasini buzmasin, hiqildoqni deyarli qo`zqatmasdan, tovushlarni talaffuz qilishga o`rgatish lozim.

1.Nafas olishning quyidagi tiplari farqlanadi: Bunda ko`krak qafasi a`zolari faol ishlaydi. Tashqi nafas olish harakatlari ko`krak qafasi devorlari faol harakatlardan iborat bo`ladi. Diafragma kam harakatchan, nafas olishda qorin ichga tortilgan. Ko`krakda nafas olish turi klavishlar yoki yuqori - ko`krak nafas olish, bunda ko`krak qafasi, yuqori bo`g`ini, yelka va bo`yin mushaklari faol ishtirok etadi. Bu nafas olish yuzaki, bo`yin mushaklari zo`riqsan, higildoq harakatlari cheklangan, shu bois ovoz hosil qilish qiyinlashadi.

2. Aralash, ko`krak-qorin nafas olish. (suyak – abdominal). Ko`krak ya qorin mushaklari, diafragma faol.

3. Qorinda yoki diafragmatik nafas olish. Bunda diafragma va qorin bo`shlig`i mushaklari, jumladan biz ko`radigan qorin devori mushaklari faol qisqaradi, ko`krak qafasi devorlari nisbatan teng. erkakiar va ayollar nafas olishida ayrim tafovut mavjud. erkaklar uchun «past», qorin nafas olishiga yaqin nafas olish xos. Ayollar ancha «yuqori» nafas oladi, ularning nafas olishi ko`krak tayanchiga yaqinroq. [4.]

Nafas tayanchi – nafas olish mushaklari «o`yini», ularning qisqarganda, ya`ni harakatlanganda aniq muvofiqlashgan o`zaro hamkorligi. Tayanch plastik, nozik, egiluvchan bo`lishi kerak. Xonandalik tayanchining asosiy mezoni qayta yaratilayotgan tovush sifatidir. Tartibli, tembr bo`yoqlariga boy, yaxshi kelayotgan, tanlangan tovushni vokalchilar tayangan tovush deb bilishadi. Unga zid o`laroq, tayanmagan tovush tembri qashshoq, xorg`in, rangsiz, yetarlicha «parvozsiz», optimal kuchdan pastroq bo`ladi.

Tovush atakasi – nafas va ovoz apparati hamkorligida toyushning yuzaga kelish yazivati.

Nafas olish va tovush atakasi birinchi darajali muhim moment, zero ular jarang xarakterini belgilaydi. Tovush atakasi ovoz to`qimalari va nafasning o`zaro hamkorligi turli variantlari bilan belgilanadi.

Ataka turlari: 1. Qat`iv ataka. 2. YUmshoq ataka. 3. Nafasli ataka.

Qat`iy ataka. Nafas chiqarish boshlanguncha ovoz to`qimalari ziqch birlashadi, ovoz tovushi qat`iy, keskin. qat`iy atakadan musiqiy ifodalilik vositasi sifatida asar xarakterini berishda foydalilaniladi. Bundan tashqari, u bo`g`izni faollashtirish uchun qo`llaniladi.

YUmshoq ataka. Ovoz (un) paychalari birlashishi momenti nafas chiqarish boshlanishiga to`g`ri keladi. YUmshoq ataka kuylashda ko`proq qo`llaniladi. Bo`g`iz jarangi (sinqillishni) bartaraf qiladi. YUmshoq atakada tovush elastik, parvozli yumshoq bo`ladi. Atakaning turlariga o`rgatish mumkin, o`rgangan xonanda tovush bo`lish usullarini ongli almashtiradi. Bu juda muhim, zero tovushni berish usuli ma`lum registrni qayta yaratish bilan bog`liq. Ataka, ovoz to`qimalari tovush hosil qilishning boshlang`ich momentida tashkil etib, keyingi jarangni belgilaydi.

Tovushni olish usulini ixtiyoriy almashtirib, biz ovoz to`qimalari ishi xarakteriga ta`sir eta olamiz. SHU sababli ataka ovoz to`qimalari ishiga ongli ta`sir etishning eng muhim vositasi, u irodamizga bevosita bog`liq emas. Insonning kuylovchilik ovozi obertonlarga boy. Obertonlarning balandligi, kuchi, miqdoriga ko`ra turliche birikmalarini jarangning umumiy fanini, toyush bo`yog`i yoki tembrini varatadi.[5.]

## Adabiyotlar ro`yxati:

1. Aspelund D. Развитие певца и его голоса. -М.: MUZ.GIZ, 1952.
2. Brizgalov I.O. Школа пения для баритона и баса. - ..: G.Gulyam, 1987.
3. Bo`rieva K. Ahanaviv xonandalik (avollar ovozlari uchun). - T., 2008

4. Mullaxandov D.X. Некоторые вопросы узбекского вокального образования. - Т.: G.Gulyam, 1954.
5. Dmitriev L. Основы вокальной методики - М.: Muzыka, 1968.